



**¡PREPARADO, DC!**  
MANTÉNGASE SEGURO EN EL TRANCURSO,  
Y ANTES Y DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA.

ADULTOS  
MAYORES

## ¿PUEDE USTED Y SU FAMILIA CUIDAR UNO DEL OTRO POR AL MENOS TRES DÍAS?

En caso de emergencia, los servicios del Distrito y empresas de servicios públicos pueden resultar afectados y usted debe tener suministros de agua y emergencia, y alimentos disponibles.

### SEA CONSCIENTE

El Distrito es vulnerable a una variedad de riesgos, incluidos huracanes, inundaciones, tormentas de invierno, cortes de energía, actos de terrorismo, entre otros. Cada uno presenta diferentes retos, por lo que usted y su familia necesitan estar preparados.

¿Sabe usted cómo prepararse para un huracán o una tormenta de invierno? ¿Y si hubiera una inundación o corte de energía en su área? Para obtener más información acerca de las posibles amenazas que enfrenta nuestra área, visite [Ready.DC.gov](http://Ready.DC.gov).

#### PROTÉJASE ANTES DE UNA EMERGENCIA:

- Sepa cuáles son los peligros más factibles de que ocurran en el Distrito.
- Sea consciente de sus alrededores.
- Informe cualquier circunstancia sospechosa o inusual.

### CONFECCIONE UN PLAN

Tener un plan en caso de un desastre o emergencia le ayudará a estar preparado. ¿Cómo podría afectarle un desastre? ¿Cuáles son sus necesidades personales durante un desastre? ¿Toma alguna medicación con regularidad? ¿Tiene necesidades de movilidad o requiere algún dispositivo médico? ¿Tiene mascotas o animales de servicio?

Evalúe sus propias necesidades individuales y confeccione un plan de emergencia que se adapte a esas necesidades para que usted y sus seres queridos estén mejor preparados. Planifique ahora para estar listo en caso de

que ocurra una emergencia. Hable con los vecinos y sugiera que confeccionen un plan también, ¡o hágalos parte del suyo!

¿Qué Utiliza Todos Los Días Para Mantener Su Salud, Seguridad E Independencia? Esto Debe Ser La Base De Su Kit De Emergencia.





## PREPARE UN KIT

Si ahora tiene un kit de emergencia listo, usted puede ahorrar un tiempo valioso en caso de que deba evacuar o incluso buscar refugio. Piense en ello como una caja de herramientas de los suministros y la información que pueda necesitar hasta que llegue la ayuda. Su kit de emergencia debe colocarse en un contenedor resistente del tamaño suficiente para colocar todos los suministros, pero debe ser fácil de llevar. Considere una mochila o una maleta con ruedas.

Su kit de emergencia debe contener artículos de primera necesidad, tales como:

- Un suministro de tres días de agua y alimentos
- Una linterna y baterías de repuesto
- Botiquín de primeros auxilios
- Una radio de baterías
- Dispositivos de ayuda para personas con capacidades especiales

- Suministros médicos, incluido el suministro de al menos una semana de medicamentos de venta con receta, junto con una lista de todos los medicamentos, las dosis y las alergias
- Un par extra de anteojos y baterías de audífonos
- Oxígeno o baterías para silla de ruedas extras
- Suministros para su animal de servicio
- Una lista de contactos de emergencia con números de teléfono
- Un cargador de teléfono
- Una lista del estilo y número de serie de cualquier dispositivo médico (incluya instrucciones especiales para el funcionamiento de su equipo)
- Copias de seguro médico y tarjetas de Medicare
- Información de contacto para los médicos, especialistas, familiares o amigos que deban ser notificados si sufre lesiones o necesita ayuda

Para una lista completa, visite [Ready.DC.gov/kit](http://Ready.DC.gov/kit).



## MANTÉNGASE INFORMADO

En los momentos previos y posteriores, y en el transcurso de un desastre, comuníquese con los siguientes recursos para obtener la información local más actualizada del Gobierno del Distrito:

- Inscribese en AlertDC: Visite [Alertdc.dc.gov](http://Alertdc.dc.gov) para inscribirse y recibir alertas a través de correo electrónico o mensajes de texto / SMS en su teléfono celular.
- Descargue la aplicación de HSEMA libre: Disponible para iPhones/iPads y dispositivos Android a través de Apple App o GooglePlayStores, esta aplicación asegura, sin importar, dónde esté o lo que esté haciendo, que esté preparado.

- Escuche la radio: Sintone estaciones de radio locales que transmitan información oficial y las instrucciones del Gobierno del Distrito.
- Vea las noticias de la televisión local: Sintone los canales por cable 13, 16 o su estación de noticias locales para enterarse de alertas y actualizaciones.
- Preste atención a los sistemas de alerta de emergencia: Asegúrese de seguir el Sistema de alerta de emergencia y Reverse 911.
- Siga HSEMA en las redes sociales: Visítenos en Twitter en @DC\_HSEMA y brinde un Me gusta en Facebook en [facebook.com/HSEMADC/](https://facebook.com/HSEMADC/).

## CÓMO PROTEGERSE A SÍ MISMO EN LOS MOMENTOS PREVIOS O POSTERIORES, Y EN EL TRANSCURSO DE UNA EMERGENCIA:

Las emergencias y los desastres pueden afectar a cualquier persona, en cualquier momento y en cualquier lugar. Pueden ocurrir rápidamente y sin aviso. Es posible que deba salir de su barrio o refugiarse en su hogar durante varios días. Es necesario comprender las consecuencias que los diferentes desastres podrían implicar para usted. Esta guía ofrece consejos que puede utilizar para estar preparado y mantenerse a salvo.

Este documento fue preparado por medio de una subvención de la Dirección de Programas de Subvenciones de FEMA, del Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos. Los puntos de vista y las opiniones expresadas en este documento corresponden a los autores y no representan necesariamente la posición o las políticas oficiales de la Dirección de Programas de Subvenciones de FEMA ni del Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos.

### CONÉCTESE CON NOSOTROS:

2720 Martin Luther King Jr. Ave., SE | Washington, DC 20032  
Phone: (202) 727.6161 | Fax: (202) 715.7288  
TTY: (202) 730.0488 | [hsema.info@dc.gov](mailto:hsema.info@dc.gov)



GOVERNMENT OF THE  
DISTRICT OF COLUMBIA  
MURIEL BOWSER, MAYOR